

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

vielen Dank für Ihre guten Wünsche anlässlich unseres 20-jährigen Praxisjubiläums!
Wir haben uns über die vielen auch persönlichen Gratulationen sehr gefreut, zeigt es uns doch,
dass uns mit sehr vielen von Ihnen ein persönliches Verhältnis verbindet.



In den letzten Jahren ist es zu einer stetigen Ausweitung der bürokratischen Anforderungen an die niedergelassenen Ärzte gekommen. Neben unserer täglichen Praxisarbeit sollen Kuranträge bearbeitet, zahlreiche Anfragen des Versorgungsamtes beantwortet, Auskünfte zu Lebensversicherungen erteilt werden usw.

Mittlerweile nimmt diese Bürokratie groteske Formen an: Z.B. haben die gesetzlichen Krankenkassen einen 'Antrag zum Antrag' eingeführt, wobei tatsächlich ein schriftlicher Antrag bei der gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden muss, um daraufhin einen Antrag für eine Rehabilitationsmaßnahme stellen zu können. Um diesen Antrag überhaupt ausfüllen zu dürfen, schreibt die Krankenkasse den entsprechenden Ärzten eine ca. vierstündige Fortbildung vor, deren Teilnahmenachweis erbracht werden muss. Aufgrund dieses gestiegenen bürokratischen Aufwandes haben wir uns entschlossen, die Praxis jeden letzten Werktag im Monat zu schließen. Auf diese Weise ist es uns möglich, Ihre Anträge und Anfragen schneller zu bearbeiten, damit es bei der Beantragung Ihrer Leistungen [Reha, Anerkennung einer Schwerbehinderung usw.] nicht zu Verzögerungen kommt. Verschiedene Vertreterorganisationen der Ärzte sind natürlich bemüht, diese unsinnigen Mehrbelastungen durch die Vorgaben der Krankenkassen zurückzuschrauben.

Merken sie sich also bitte vor: Jeweils am letzten Werktag im Monat bleibt unsere Praxis geschlossen.

In diesem Jahr handelt es sich noch um folgende Tage:

Dienstag, 31.07.2007, Freitag, 31.08.2007, Freitag, 28.09.2007, Mittwoch, 31.10.2007. und Freitag, 30.11.2007.
Über eine entsprechende Weihnachtsregelung werden wir Sie rechtzeitig informieren. Mit den umliegenden Ärzten haben wir unser Vorgehen abgesprochen, sodass durch einen entsprechenden Aushang immer auf unseren Vertreter hingewiesen wird.

Dr. Hecker ist Vater eines gesunden Sohnes geworden. Bo Bent Arvid wurde am 21.04.2007 geboren. Mutter, Sohn und Vater sind alle drei wohlauf.

Zum 01.08.2007 haben wir eine neue Auszubildende eingestellt. Frau Ann-Christin Naundorf wird dann unser Team verstärken.

Sowohl das 'Lehrbuch und Repetitorium Akupunktur' als auch das Handbuch 'Traditionelle Chinesische Medizin', die Dr. Hecker als Autor mitverfasst hat, werden ins Russische übersetzt. Das Buch 'Aku-Taping sanft gegen den Schmerz' ist gerade in der englischen Übersetzung bei einem amerikanischen Verlag erschienen.

Der Einsatz verschiedener Öle in Ihrer Küche

Zu einer gesunden, vollwertigen Ernährung gehört die Verwendung von hochwertigen Ölen und Fetten. Kaltgepresste Öle sind unter naturheilkundlichen Gesichtspunkten sehr empfehlenswert. Unterschiedliche Öle haben aber auch unterschiedliche Eigenschaften und nicht jedes Öl ist für alle Koch- und Bratvorgänge geeignet. Hierbei ist zu beachten, dass Oliven- und Rapsöl nur bedingt zum Braten, zum Backen aber gar nicht tauglich sind. Hingegen eignen sie sich gut zum Anrichten von Salaten. Erdnussöl kann zum Braten und Frittieren verwendet werden und eignet sich nur bedingt zum Anrichten von Salaten und zum Backen. Leinöl und Distelöl wiederum sind sehr gut zum Anrichten von Salaten geeignet, nicht aber zum Backen, Frittieren und Braten.

Harrold Hecker, M.D., and Gay Leichten, M.D.



**ACUPRESSURE
TAPING**

The Practice of Acupressing for Chronic Pain and Injuries

Back Pain • Headaches • Joint and Muscle Pain • Tennis Elbow

Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung

Omega-3-Fettsäuren haben eine vielschichtige Wirkung. Ihre zusätzliche Einnahme wird von unterschiedlichen Fachgesellschaften empfohlen.

Es gibt Studien, die den Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung eine positive [schützende] Wirkung im Rahmen der koronaren Herzkrankheit [Verkalkung der Herzkranzgefäße] zuschreiben.

Erste Hinweise gibt es auch auf eine positive Beeinflussung bestimmter Krebsarten.

Zwei Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Omega-3-fettsäurehaltigen Nahrungsmitteln und dem Auftreten einer Alzheimer Demenz bzw. eines Schlaganfalles. Hier wird die schützende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren aufgezeigt.

Die Ernährungsfachgesellschaften empfehlen für Gesunde eine tägliche Zufuhr von 2-3g Omega-6-Fettsäuren und mindestens 0,5g Omega-3-Fettsäuren. Der minimale Bedarf liegt bei 0,1g Omega-3-Fettsäuren.

Einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren weisen beispielsweise wildlebende Kaltwasserfische, primär Lachs, Hering, Thunfisch und Makrele, aber auch Schalentiere auf. Ebenso sind Leinöl, Sojaöl, Walnussöl und Rapsöl reich an Omega-3-Fettsäuren.

Omega-6-Fettsäuren sind vermehrt in Distelöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl enthalten. Während den Omega-6-Fettsäuren eher eine Entzündungen fördernde und Blutplättchen zusammenballende Wirkung zugeschrieben wird, haben die Omega-3-Fettsäuren eine antientzündliche und 'durchblutungsfördernde' Wirkung.

Daraus ergibt sich, dass bei der täglichen Nahrungsaufnahme vermehrt Omega-3-Fettsäuren zugeführt werden sollten, während die Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren reduziert werden sollte.

Quintessenz: Es gibt gute Gründe, Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung im Rahmen einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung zu sich zu nehmen. In einer ausgewogenen Ernährung sollte das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren höchstens 5:1 betragen [Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung]. Tatsächlich liegt das Verhältnis in der westlichen Ernährung bei etwa 7-20:1.

Eine erhöhte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren kann durch den Verzehr von Fisch und Schalentieren erfolgen. Pflanzenöle sind ebenfalls Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren. Hohe Konzentrationen finden sich vor allem im Leinöl [50-60%], Rapsöl [6-14%], Walnussöl [ca.13%] und Sojaöl [8-10%].

In Fischölkapseln aus der Apotheke sind die Inhaltsstoffe schadstoffkontrolliert. Dies trifft nicht auf entsprechende Produkte aus der Drogerie zu. Gerade manche Fischarten weisen aber einen relativ hohen Gehalt an Schwermetallen, insbesondere Quecksilber, auf.

Als Alternative zum Verzehr von Fischölkapseln hat sich die Einnahme von Leinöl bewährt. Der etwas nussige Geschmack ist gewöhnungsbedürftig, es kann allerdings ganz praktisch auch in Joghurt oder andere Nahrungsmittel eingerührt werden. Zu beachten ist bei den meisten Ölen, dass diese dunkel und kühl gelagert werden sollten [Schutz vor Oxydation]. Bei Leinöl gilt es außerdem zu bedenken, dass es schnell ranzig wird. Es sollte deswegen nur in kleineren Mengen eingekauft werden.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Newsletter wieder sowohl einige interessante Neuigkeiten als auch Wissenswertes vermitteln konnten.

Besuchen sie doch mal unsere Website www.go3docs.de

Gemeinschaftspraxis

Iris Hanopoulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Segeberger Landstr. 81

24145 Kiel

Tel: 04 31.71 11 66

Fax: 04 31.71 47 18

praxis@go3docs.de

www.go3docs.de

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung